

Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

Actividades para el cuidado de la demencia y la enfermedad de Alzheimer

Aliviar el aburrimiento – ¿qué hacer durante el día?

La enfermedad de Alzheimer ataca tanto a las grandes mentes como a las mentes normales. Los síntomas varían, pero los afectados no pueden controlar su comportamiento y muestran cambios en sus personalidades. Hasta la fecha, la enfermedad de Alzheimer es incurable, pero existen medicamentos para reducir los síntomas.

Los que sufren de la enfermedad de Alzheimer se aterrorizan porque no comprenden lo que les sucede. Si cuidas a una persona que sufre de confusión, es muy importante ver la situación desde su punto de vista, y tomar en cuenta el terror que siente.

¿Qué hacer durante el día? Puede ser un reto encontrar actividades que la persona con la enfermedad de Alzheimer y la demencia quiere y puede hacer. Basarse en habilidades que ya tiene es por lo general mejor que tratar de enseñarle algo nuevo.

- ✓ No esperes demasiado. Muchas veces son mejores las actividades más sencillas.
- ✓ Ayuda a la persona a empezar con la actividad. Divide la actividad en pasos pequeños y ofrece elogios para cada paso completado.
- ✓ Busca señales de agitación y frustración. Ayuda o distrae suavemente a la persona para que haga otra cosa.
- ✓ Incluye actividades que parecen interesar a la persona en tu rutina diaria y trata de hacerlas a la misma hora cada día.

SOURCE: US Department of Health & Human Services, Publication No.01-4013, April 2002

El mes de noviembre es el Mes Nacional de Proveedores de Cuidado Familiar. No te olvides de hacer algo que disfrutas y que es solamente para ti.

Encontrar la actividad apropiada

El aburrimiento puede causar inquietud y agitación en una persona con la enfermedad de Alzheimer. Encontrar las actividades correctas para mantenerla ocupada y estimulada es un gran reto. Enfócate en lo que le gustaba hacer antes de caer enferma. Teniendo en mente que las preferencias y habilidades de la persona cambiarán con el transcurso de la enfermedad, puedes intentar las siguientes:

- ✓ Hacer cosas que la persona disfrutaba antes de caer enferma (hacer galletas, mirar revistas)
- ✓ La jardinería
- ✓ Dar paseos a pie o en carro
- ✓ Asistir a ceremonias religiosas
- ✓ Asistir a programas especializados en los centros de guardería para adultos
- ✓ Mirar televisión (si no causa confusión o agitación para la persona)

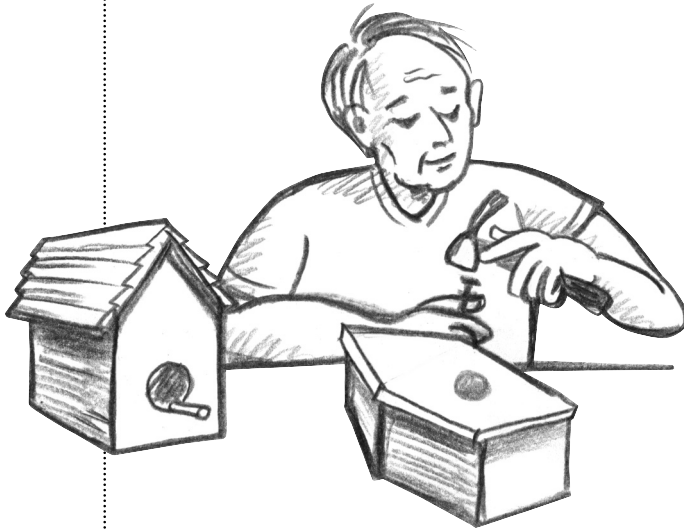


Artículo continúa en la página 2

Continúa de la página 1

Actividades para el cuidado de la demencia y la enfermedad de Alzheimer

- ✓ Tocar música de su época favorita
- ✓ Visitar o recibir amigos
- ✓ Organizar un escritorio para que la persona “trabaje” y mantenga una agenda personal
- ✓ Organizar una mesa de trabajo con herramientas seguras



Nota: Los ancianos que sufren de la enfermedad de Alzheimer pueden vivir en su propia casa por más tiempo si sus esposos reciben consejería o se unen a un grupo de apoyo. Los esposos que son asistentes requieren mucho apoyo y ayuda para mantener a sus seres queridos en casa.

Idea: Acuérdate que la persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer es muy sensible a tu estado de humor y el lenguaje de tu cuerpo, aun cuando no comprende lo que dices.



INTERCAMBIO DE IDEAS

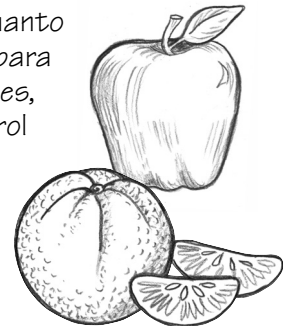
¿Qué harías en esta situación?

Pregunta: Me gustaría hacer algunos proyectos de arte para mantener ocupada y contenta a la persona bajo mi cuidado durante parte del día. ¿Qué sería seguro y factible?

Respuesta: Algunas personas disfrutan hacer alfarería de barro o masa de harina. Con la masa, se pueden usar formas para cortar galletas. Estampillas con una almohadilla de tinta producen arte instantáneo y pueden ser una actividad repetitiva y agradable. Trazar alrededor de unas formas geométricas o la mano de una persona usando un lápiz o tiza es un proyecto común para niños y te puede servir también. Toma en consideración las habilidades de la persona bajo tu cuidado y anímala suavemente.

Tomando decisiones

La demencia puede quitar a las personas su capacidad para controlar su mundo. Por eso se hacen más importantes las decisiones pequeñas. Cuanto más oportunidades tienen para escoger entre varias opciones, tanto más perciben el control propio. Y cuanto más control propio perciben, tanto más experimentan independencia y autoestima.



Source: *Keeping Busy: A Handbook of Activities of People With Dementia*; James Dowling; ©1995 The John's Hopkins University Press; ISBN 0-8018-5059-2

Viejas canciones favoritas

Las canciones siguientes son conocidas por muchos ancianos en los estados unidos y tienen melodías fáciles para cantar.

- ♪ *Let Me Call You Sweetheart*
- ♪ *Down by the Old Mill Stream*
- ♪ *You Are My Sunshine*
- ♪ *Yes! We Have No Bananas*
- ♪ *Daisy Bell (Daisy Daisy)*
- ♪ *Clementine*
- ♪ *He's Got the Whole World in His Hands*

Canciones en español:

- ♪ *Las Mañanitas*
- ♪ *De Colores*
- ♪ *Bésame Mucho*"



Vivir riéndose

Doctor, ayúdeme.
¡Mi esposo cree que
el sea un piano!

Pues, tráigalo
para una cita
conmigo.



¿Cómo? ¿No sabe usted como es
difícil mover un piano?

Inspiración

*Lo mejor que puedes
hacer para otra persona
no es compartir tus
riquezas sino enseñarle
a ver sus propias.*

-Benjamin Disraeli



Idea

Hacer actividades o tareas que
recuerdan el trabajo que hacía
una persona en el pasado puede
convertir la tristeza en alegría.

Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home

An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2004 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some content in this publication is excerpted from *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and not health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

Síndrome crepuscular

El síndrome crepuscular es una condición compuesta de comportamiento disruptivo y poco común, como la confusión severa, dar vueltas de aquí para allá, lenguaje confuso y paranoia al atardecer. El comportamiento puede ser a causa de demasiada emoción durante el día, energía sobrante por falta de ejercicio y colores o sombras raras al atardecer. Para controlar el comportamiento:

- Desarrolla una rutina consistente.
- Dar baños solamente en la mañana para evitar demasiada estimulación.
- Incluye un descanso durante el día.
- Evita las visitas después de las cinco de la tarde.
- Asegúrate que los anteojos y amplificadores para el oído son los apropiados y están bien puestos.
- Mantén una nutrición adecuada.
- Evita el azúcar y la cafeína después de las cinco de la tarde.
- Brinda oportunidades para hacer ejercicio adecuado.
- Enciende las luces y cierra las persianas para reducir las sombras y los reflejos, que aumentan las alucinaciones.
- Proporciona sonido de fondo constante, como el de la bomba de un acuario o el tictac de un reloj en el cuarto durante la noche.



Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

EXAMEN RÁPIDO

Aliviar el aburrimiento de la persona bajo tu cuidado puede ser un gran reto. Muchas veces son las actividades sencillas las que funcionan mejor. Toma esta prueba después de leer este ejemplar.

1. Las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer se aterrorizan porque no comprenden lo que les sucede.
C F
2. Es más fácil para una persona con demencia practicar las habilidades que ya tiene en vez de aprender algo nuevo.
C F
3. La demencia puede quitar a las personas su capacidad para controlar su mundo. Por eso se hacen más importantes las decisiones pequeñas.
C F

4. Es importante mantener ocupados a los pacientes con la enfermedad de Alzheimer porque el aburrimiento puede causar agitación.
C F
5. Una persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer y la demencia nunca siente agitación cuando mira televisión.
C F

6. El síndrome crepuscular es una condición que incluye confusión severa y paranoia al atardecer.
C F

7. Cuando haces actividades, es importante tomar en consideración las habilidades de la persona y animarla suavemente.
C F



8. La cafeína no tiene ningún efecto sobre el síndrome crepuscular.
C F
9. La persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer es muy sensible a tu estado de humor y el lenguaje de tu cuerpo, aun cuando no comprende lo que dices.
C F
10. Es muy importante para el esposo de una persona con la enfermedad de Alzheimer unirse a un grupo de apoyo.
C F

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____